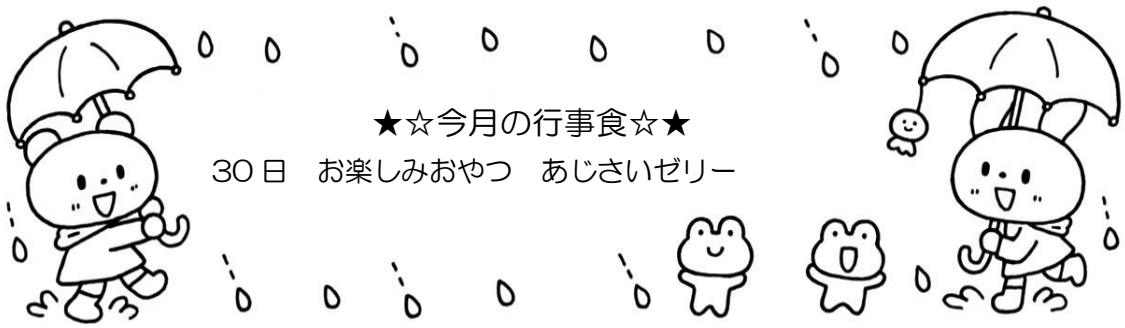
きゅうしょくだより

R２.６　厚生館保育園

晴れたり雨が降ったり、天気の移り変わり多く蒸し暑い季節がやってきました。
体調管理に気を付けながら食事をしっかり摂り、暑い夏に備えましょう！



★☆今月の行事食☆★

30 日　お楽しみおやつ　あじさいゼリー

今月のおすすめメニュー

★まさご揚げ（４人分）

[材料]

- 木綿豆腐　１丁
- しらす　大３～4
- 鶏ひき肉　150ｇ
- 油　小２～3
- 塩　小１
- 醤油　小３～4
- 片栗粉　大５
- 揚げ油　適量

[作り方]

① 豆腐、しらす、ひき肉を混ぜ合わせる。
② ①に油、塩、醤油、片栗粉を混ぜ、小判型に成型する。
③ 揚げ油を熱し、きつね色になるまで揚げる。

★ひじきやしそを入れても美味しいので、ぜひご家庭で試してみてください！★

～噛むことの大切さ～

人間にとって噛むことは生きていくために大事な行為です。特に発達段階の子どもには心身の発達のため重要になります。

① 顎を発達させる。②食べすぎを防ぐ。③脳を発達させる。④気持ちを落ち着かせて、集中力を高める。⑤豊かな表情が生まれる。

噛み応えのある食材を使い、しっかり噛んで楽しい食事にしましょう！

いちごのカップケーキ

５月のお楽しみおやつは、いちごのカップケーキでした。
新型コロナウイルスの影響により、アレルギー児も同じものを食べられるように卵・乳なしの豆乳カップケーキと豆乳クリームで作りました。
豆乳を使ったケーキだったので、もちもちした食感のケーキが焼き上がり、卵・乳ありのケーキとはまた違う美味しさがありました！

豆乳クリームは生クリームのようにしっかりツノが立つほど固くはなりません。
少しトロミが付く程度しか固くならないので、カップケーキの上にトロッとかけるようにしました！

★豆乳カップケーキ★

［材料］　（６個分）

・薄力粉	120ｇ
・ベーキングパウダー	6ｇ
・砂糖	60ｇ
・油	大２
・豆乳	110ｍｌ

［作り方］

① 薄力粉とベーキングパウダーをふるっておく。
② ①に砂糖、油、豆乳を混ぜる。
③ カップの 6 分目くらいまで生地を入れる。
④ 180℃のオーブンで 15～20 分焼く。

焼き方を変えてホットケーキにしても美味しいです！